




Datum	Menü 1	Menü 2
Montag 13.08.2018	 Gnocchi (a) ~ Tomatensoße ~ French Dressing (j) ~ Eisbergsalat ~ Obst	 Seelachsfilet mit Knusperpanade (c,b) ~ Reis-Gemüse-Pfanne ~ Kräuterquark (f,e) ~ Obst
Dienstag 14.08.2018	 Gemüseteller ~ Sahnesauce (c,f,a,e) ~ Röstinchen ~ Apfelkompott (3)	 Paniertes Hähnchenschnitzel (c) ~ Bratensauce ~ Spirellinudeln (c) ~ Tomatensalat (j) ~ Apfelkompott (3)
Mittwoch 15.08.2018	 Tomatencremesuppe (f,e) ~ Milchreis Kokos-Ananas (2,f,e) ~ Sauerkirschkompott (f,e)	 Hähnchenbrustfilet ~ Paprikasoße (f,e) ~ Kroketten (f,e) ~ Brokkoligemüse ~ Obst
Donnerstag 16.08.2018	 Spaghetti-Wokpfanne (c,i,) ~ Chilisoße ~ Mischsalat ~ Joghurt Dressing (f,a,e) ~ Erdbeerquark (f,e)	 Schweineschnitzel (c) ~ Salzkartoffeln ~ Champignon-Sahnesoße (f,e) ~ Mischsalat ~ Joghurt Dressing (f,a,e) ~ Erdbeerquark (f,e)
Freitag 17.08.2018	 Grüne Soße (3,4,2,f,a,e,j) ~ Salzkartoffeln ~ Gekochte Eier (a) ~ Karamellpudding (f,e)	 Hausgemachter Gemüseintopf (i) ~ Putenwiener (1,3) ~ Vollkornbrötchen (c) ~ Karamellpudding (f,e)

## Nährwertangaben, Zutaten und Inhaltsstoffe

Datum	Menü 1	Menü 2
Montag	573 kcal, 13 Fett, 107 KH, 9 Eiweiß	605 kcal, 23 Fett, 68 KH, 27 Eiweiß
Dienstag	466 kcal, 16 Fett, 57 KH, 16 Eiweiß	607 kcal, 20 Fett, 64 KH, 40 Eiweiß
Mittwoch	698 kcal, 24 Fett, 102 KH, 11 Eiweiß	337 kcal, 11 Fett, 47 KH, 8 Eiweiß
Donnerstag	926 kcal, 30 Fett, 131 KH, 27 Eiweiß	653 kcal, 25 Fett, 68 KH, 34 Eiweiß
Freitag	711 kcal, 38 Fett, 62 KH, 28 Eiweiß	735 kcal, 36 Fett, 73 KH, 27 Eiweiß